🧠 Emotional Immunity Table 🌗

😳 भावना	🚨 ट्रिगर	🌸 असर	💥 रिएक्शन	🛠️ समाधान	💉 इम्युनिटी%
😡 **गुस्सा**	अपमान, कंट्रोल छिनना	Mental drain, logic off	चिल्लाना, withdrawal	Pause → Process → Respond	**-65%**
😔 **उदासी**	तुलना, अकेलापन	Slow system, low energy	Withdraw, overthink	Express → Reflect → Redirect	**-60%**
😰 **चिंता**	अनिश्चितता, डर	High CPU, no clarity	Overplan, freeze	Grounding + Clarity	**-55%**
😭 **टूटन**	धोखा, लॉस	Crash of identity	Shutdown, numbness	Micro routine + Safe vent	**-40%**
😖 **ईगो आघात**	तवज्जो न मिलना	Logic bypassed	Defend, justify	Self-awareness + Humor	**-50%**
🤯 **ओवरलोड**	मल्टीटास्किंग	Disconnect, anxiety	Snap, procrastinate	Delegate + Reset	**-45%**
😌 **संतोष**	माइंडफुलनेस	Calm, clarity	Flow, ease	Daily Reflection	**+80%**
💗 **अपनापन**	गहराई से जुड़ाव	Recharge, safety	Care, support	Boundaries के साथ nurture	**+75%**
😎 **आत्म-विश्वास**	तैयारी, स्किल	Focus, stability	Lead, create	Mastery + Integrity	**+85%**